



Bucket list

Asioita, joita haluan tehdä tulevaisuudessa!

Bucket list on oma henkilökohtainen "tehtävälista" tai "lupauslista" asioista, jotka haluaa vielä elämässään tehdä tai kokea.

Bucket listin tarkoituksena on, että ihminen kääntää ajatuksensa velvollisuuksien ja tärkeiden päivämäärien lisäksi myös tavoitteisiin, suunnitelmiin sekä haaveisiin ja laatii niistä konkreettisen listan. Tällaiset toimenpiteet, suunnitelmat ja toteutuneet unelmat vahvistavat mielen hyvinvointia ja lisäävät sisältöä elämään.

Bucket listiin kirjoitettavat merkinnät ovat henkilökohtaisia ja konkreettisia tavoitteita, asioita tai tekoja, jotka rikastuttavat elämää tulevaisuudessa. Kun tavoite on selvä, siihen tähtääminen on helpompaa. Konkreettisia tavoitteita voivat olla esim. Kierrän kaikki Etelä-Suomen kansallispuistot, juoksen maratonin tai käyn kevään aikana kuusi kertaa elokuvissa.

Lupauksien pitämistä tai suunnitelmien noudattamista helpottaa se, että tavoitteet ovat selkeästi asetettuja ja jossain määrin mitattavissa. "Kuntoilen enemmän" on epämääräinen tavoite, koska emme mahdollisesti tiedä, mitä "enemmän" loppujen lopuksi tarkoittaa. Jos tavoite jää epäselväksi, niin siihen tähtääminen on vaikeampaa.

- Listaan kirjataan tavoitteet, mitä itse haluaa tulevaisuudessa tehdä tai kokeilla.
- Kun tavoite on saavutettu, ruksataan se listalta tehdyksi.
- Täyttyneen listan tilalle voidaan laatia taas uusi Bucket list.
- Yhdistykset voivat tilata listoja Elinvoimaa-toiminnasta.
- Listat soveltuvat hyvin myös kerho- ja ryhmätoimintaan tai kahdenkeskisiin kohtaamisiin ikääntyneiden kanssa, vaikka pohjustamaan keskustelua omista unelmista.

Nyt kaikki omaa listaa rustaamaan!

Tilaa tai tulosta Bucket list:

<https://www.ekl.fi/toiminta/ekl-elinvoimaa/materiaalit/>

